



Kupujte pametno! Izvucite maksimalne količine voća i povrća iz svojih WIC naknada.

Voće i povrće predstavlja ključni element zdrave prehrane.

Koristite svoj kontrolor voća i povrća kod kupovine svježeg ili zamrznutog voća i povrća.

Zamrznuto povrće priprema se brzo i lako i često je manje skupo. Savjeti za korišćenje zamrznutog povrća:

- Koristite ga kad ste u stisci sa vremenom. Ono može da se zagrije za nekoliko minuta u mikrovalnoj pećnici.
- Koristite ga u svim receptima koji zahtijevaju svježe ili konzervirano povrće.
- Dodajte supama, pirjanim jelima, složencima, riži ili jelima od tjestenine, čak i kad to ne стоји u receptu. Upamtite, veće količine voća i povrća su bolje!
- Da bi spriječili bacanje hrane izvadite samo onu količinu koja vam je potrebna.

Savjeti za pametnu kupovinu kojom za svoj novac možete da kupite najveće količine svježih namirnica:

- Kupujte svježe sezonsko voće i povrće (provjerite što je trenutno u sezoni na poleđini ovog letka)
- Kupujte cijele komade umjesto prethodno nasjeckanog ili upakovanog voća i povrća kao što su vrećice sjeckane salate
- Kupujte zamrznuto voće i povrće marki prodavnice – ono okusom i prehrambenom vrijednošću nalikuje na poznate marke
- Ograničite bacanje – planirajte da svježe voće i povrće upotrijebite unutar nekoliko dana od kupnje, a zamrznuto kasnije u sedmici
- Izračunajte – kupovanje većih vreća svježeg voća i povrća može da bude jeftinije od kupovanja pojedinačnih komada
- Kupujte na veliko – velika pakovanja zamrznutog voća ili povrća često su po unci jeftinija od malih pakovanja



www.dhss.mo.gov/wic

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/korektivnih kvota za manjine. Usluge se pružaju bez diskriminacije.

Mizuri
WIC



Prehrana u skladu sa godišnjim dobima

Veza između vaše porodice i godišnjih doba može da bude jednostavna kao što je hrana na vašim tanjirima. Nema boljeg načina da naučite svoju djecu o promjeni godišnjih doba od uvođenja tih promjena u njihovu prehranu. Neke od velikih prednosti hranjenja u skladu sa godišnjim dobima uključuju:

- Voće i povrće je najboljeg okusa i najjeftinije kad je u sezoni.
- Sezonsko voće i povrće može da se ubere zrelijie pa prilikom čuvanja neće da izgubi okus ni hranjive sastojke.
- Priprema obroka je jednostavnija jer su uistinu svježe namirnice vrlo ukusne bez previše truda.

proljeće

ljeto

jesen

zima

- Marelice
- Artičoke
- Šparoge
- Avokado
- Cikla, listovi od cikle
- Borovnica
- Mrkva
- Karfiol
- Glavasti kelj
- Bob
- Mladi luk
- Zelena salata i mješavine listova za salatu
- Naranče "navel"
- Grašak: engleski grašak, mlade mahune graška (snow peas), mahune graška šećerca (sugar snap peas)
- Rotkvice
- Maline
- Rabarbara
- Jagode
- Špinat

- Avokado
- Bobice
- Mrkva
- Kukuruz
- Krastavac
- Plavi patlidžan
- Smokve
- Bijeli luk
- Mahune zelene i žute, uske
- Bamija
- Crveni luk
- Dinje i lubenice
- Nektarine
- Breskve
- Paprike
- Šljive
- Ljetne tikvice
- Paradajz

- Jabuke
- Azijske kruške
- Grah za ljuštenje
- Brokula
- Kelj pupčar
- Brusnice
- Grožđe
- Praziluk
- Gljive
- Kruške
- Plod lotos-drva ("persimmons")
- Mogranj ili nar
- Radič salata
- Paprike
- Slatki krompir

- Brokula
- Brokolini ("broccoli rabe")
- Kupus
- Karfiol
- Celer
- Agrumi: naranče, grejp, limuni, mandarine
- Salata andiva
- Zeleno lisnato povrće: glavasti i lisnati kelj
- Pastrnjak
- Rutabaga
- Bijela repa
- Zimske tikve



Informacije preuzete iz knjige Tiny Tummies. Reprodukovano uz dozvolu. www.tinytummies.com

